

# 2月の献立表

日曜	主食	牛乳	果物デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
<b>節分の献立</b>								
3月	大豆ご飯			イワシのかば焼き 白菜ともやしお浸し 節分汁	牛乳・大豆・油あげ・ まいわし・豆腐・鬼か まぼこ	米・もち米・でんぷ ん・米粉・油・砂糖	人参・生姜・白菜・もやし・ ほうれん草・ねぎ	791Kcal 33.0g
4火	レモンシュ ガートースト			白菜サラダ ポークシチュー	牛乳・ポークハム・豚 肉	パン・マーガリン・砂 糖・油・ジャガイモ・ バター・小麦粉	レモン・白菜・きゅうり・ コーン・玉ねぎ・人参	886Kcal 29.4g
5水	子きつねご飯		ネーブルオ レンジ	豚肉ねぎ味噌焼き キャベツ大豆和え 五目汁	牛乳・油揚げ・鶏ひき 肉・クラッシュ大豆・ 豚肉・かまぼこ	米・もち米・砂糖	人参・生姜・にんにく・ネ ギ・きゃべつ・ほうれん草・ 大根・ごぼう・小松菜・ネー ブル	791Kcal 35.1g
6木	しょうゆラー メン		ヨーグルト 和え	大根と春雨のピリ辛 炒め	牛乳・豚肉・なると・ 昆布・豚ひき肉・ヨー グルト	蒸し中華めん・油・春 雨・ごま油・でんぷ ん・砂糖	生姜・にんにく・もやし・ねぎ・ ほうれん草・大根・人参・きくら げ・パイン缶・もも缶・みかん缶	840Kcal 26.5g
7金	菜めし		みかん	筑前煮 大根ときゅうり漬物	牛乳・鶏肉・塩昆布	米・ごま油・油・こん にやく・里芋・砂糖	大根なめし素・小松菜・生 姜・たけのこ・人参・ごぼ う・大根・きゅうり・みかん	658Kcal 21.5g
10月	ご飯		はるみオレ ンジ	麻婆春雨 青梗菜中華スープ	牛乳・豚肉・豆腐・味 噌・鶏肉	米・油・春雨・砂糖・ ごま油・でんぷん	生姜・にんにく・ねぎ・青梗 菜・白菜・きくらげ・はるみ オレンジ	726Kcal 24.6g
12水	きのかカレー ライス		デコボン	大豆とキャベツの温 サラダ	牛乳・豚ひき肉・豚 骨・大豆・ポークハム	米・油・じゃが芋・小 麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ しめじ・エリンギ・きゃべつ・フ ロココリー・きゅうり・デコボン	841Kcal 27.0g
<b>青森県郷土料</b>								
13木	ご飯			鯖の立田揚げ 煮あえっこ せんべい汁	牛乳・鯖・豆腐・だし昆 布	米・でんぷん・米粉・ 油・せんべい汁用せんべ い	生姜・大根・人参・ごぼう・山菜 ミックス・ねぎ・みず菜	891Kcal 27.2g
<b>バレンタインの献立</b>								
14金	ビスキュイパ ン			フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳・調理用牛乳・生 クリーム	パン・小麦粉・砂糖・ バター・アーモンド・ 油・じゃが芋・米	きゃべつ・きゅうり・人参・ コーン・玉ねぎ・小松菜	955Kcal 29.1g
17月	ご飯 元気味噌		伊予柑	がんもと野菜の煮物 きゃべつ塩漬け	牛乳・味噌・がんも・ 豚肉・刻み昆布	米・油・砂糖・糸こん にやく・じゃが芋	人参・ねぎ・干しいたけ・ 生姜・玉ねぎ・キャベツ・か ぶ・レモン・いよかん	737Kcal 25.9g
18火	クリームソー ススパゲティ		ジュ リ かん	洋梨タルト	ベーコン・白鮭・あさ り・調理用牛乳・うず ら豆・クリームチーズ	スパゲティ・オリーブ 油・バター・小麦粉・ 砂糖・タルト	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ にんにく・小松菜・白菜・なば な・きゅうり・洋梨缶	946Kcal 32.5g
<b>リクエスト献立</b>								
19水	きな粉揚げパ ン			肉団子と野菜のスー プ ナッツ入りサラダ	牛乳・きな粉・豚ひき 肉・鶏ひき肉・液卵・ クラッシュ大豆	ミルクパン・油・砂 糖・でんぷん・春雨・ アーモンドスライス	生姜・人参・白菜・ねぎ・ きゃべつ・きゅうり・干しぶ どう	981Kcal 36.4g
20木	えのきご飯		りんご	肉じゃが煮 きゃべつのゴマ和え	牛乳・油あげ・豚肉・ 焼きちくわ	米・もち米・砂糖・油・ じゃが芋・糸こんにゃ く・白いりごま・練りご ま	えのき・玉ねぎ・人参・きゃ べつ・ほうれん草・りんご	782Kcal 25.2g
<b>奄美大島郷土料理</b>								
21金	鶏飯			フーイリチー 大学芋	牛乳・鶏肉・液卵・だ し昆布・焼きのり・豚 肉・おかか	米・米粒麦・油・砂糖・ 焼きふ・でんぷん・サツ マイモ・はちみつ・砂糖	干しいたけ・人参・大根漬 け・万能のり・きゃべつ・も やし・玉ねぎ・にら	837Kcal 28.7g
25火	ビビンバ チャーハン		デコボン	チョレギサラダ 青梗菜中華スープ	牛乳・豚ひき肉・液 卵・ポークハム・鶏 肉・豆腐	米・油・砂糖・ごま 油・白いりごま	生姜・ほうれん草・もやし・ きゅうり・人参・きゃべつ・ みず菜・にんにく・青梗菜・ デコボン	673Kcal 29.0g
26水	<b>給食はありません。(学年末テスト1日目)</b>							
27木	もろこしご飯			鮭オーロラソース焼 き クルートサラダ 小松菜スープ	牛乳・白鮭・豆腐・だ し昆布	米・もち米・油・ワ ン タン皮・砂糖	コーン・玉ねぎ・人参・ピーマ ン・大根・もやし・小松菜・白 菜・ねぎ	654Kcal 29.7g
28金	けんちんうどん		きな粉ケ ーキ	ほうれん草和え物	牛乳・豚肉・油あげ・ 昆布・きな粉・液卵・ 調理用牛乳	冷凍うどん・こんにゃ く・じゃが芋・白いりご ま・砂糖・プレミックス 粉・バター	人参・大根・ごぼう・ねぎ・ほう れん草・もやし	785Kcal 24.0g

\*材料の都合により献立を変更することがあります。\*食材は果物以外は全て加熱しています。

\*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

☆お知らせ☆

- ★ 2月14日(金)は2年生は校外学習のため給食はありません。
- ★ 2月5日(水)10日(月)21日(金)は3年生は進路関係で給食はありません。給食なしで下校になります。
- ★ 2月26日(水)学年末テスト1日目は給食はありません。27日(木)2日目は給食があります。



# 1月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	ほうれんそう	九州
玉ねぎ	北海道	小松菜	北海道
きゃべつ	愛知	たけのこ	九州
大根	千葉	セロリー	静岡・九州
人参	西東京市(田倉農園)	さやいんげん	沖縄
もやし	栃木	ピーツ	長野
ごぼう	青森	しめじ	長野
白菜	岩手・茨城・群馬	干しいたけ	北海道
長ねぎ	栃木・千葉	せり	茨城
生姜	高知	みかん	静岡
にんにく	青森	いちご	栃木
かぶ	石川	秋鮭	北海道
ピーマン	茨城	昆布	北海道
きゅうり	群馬	煮干し	静岡・九州
米・もち米	千葉・新潟・岩手	鶏肉	宮崎
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	豚肉	群馬

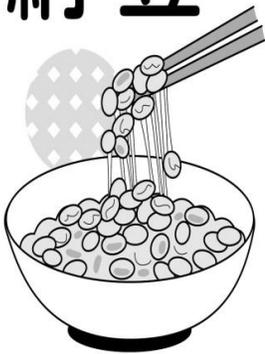


西東京農産物キャラクターのめぐみちゃんです。地場野菜を食べよう！



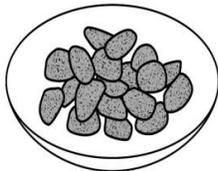
※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

## 納豆



日本には、大豆を加工した食品がたくさんあります。その中の一つ「糸引き納豆」は、蒸した大豆を納豆菌によって発酵・熟成させたもので、ネバネバと糸を引くのが特徴です。大豆の栄養成分に加え、血栓を溶かして血の流れをよくするナットウキナーゼ、骨粗しょう症予防効果のあるビタミンKなど健康に役立つ成分を多く含みます。

納豆がいつから食べられていたのか定かではありませんが、煮豆を稲わらで包んでおいたところ、稲わらに付着した納豆菌の作用で自然発酵したことが起源とされています。



寺納豆(塩辛納豆)は、ゆでた大豆を麹菌で発酵させ、塩水を加えて熟成、乾燥させたもの。粘りがなく塩辛いのが特徴です。



## どこが違うの？ 木綿豆腐 VS 絹ごし豆腐



豆腐は豆乳ににがり(凝固剤)を入れ、かためてつくりします。木綿豆腐は、豆乳をかためた後に一度くずし、上澄み液を除いてから穴の開いた箱に布を敷いて流し込みます。そして圧力をかけ水分をだしてかためます。そのため、しっかりとした豆腐になります。絹ごしより、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンEなどが豊富です。一方絹ごし豆腐は直接箱型に豆乳と凝固剤を入れて、そのままかためるので、表面はなめらかになります。木綿よりも炭水化物とカリウムが豊富に含まれます。

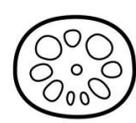
## 冬の食べものシルエットクイズ



Q1 下のシルエット(かけ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

①  ごぼう 大根 れんこん	②  水菜 しゅんぎく ブロッコリー	③  たけのこ くわい さつまいも
--	---	--

Q2 冬においしい食べものの切り口です。食べものの名前を下から選んで( )に書きましょう。

① 	② 	③ 
( )	( )	( )
白菜 りんご ピーマン ゆず れんこん キャベツ		

Q3 冬においしい魚のシルエットです。魚の名前を下から選んで( )に書きましょう。

① 	② 	③ 
( )	( )	( )
タイ ヒラメ アンコウ ウナギ サンマ タラ		

### こたえ

Q1=①大根 ②ブロッコリー ③くわい Q2=①れんこん ②白菜 ③ゆず  
Q3=①アンコウ ②ヒラメ ③タラ

